東棟　10月　学校給食献立表

令和8年度　　鶴岡市学校給食センター

日 曜	献立名 牛乳は毎日1本（200cc）つきます。 ◎新しい料理　下線 統一メニュー 地産地消ウィーク：19日～23日	材料名と体のはたらき 熱や力になるもの（きいろ） 5群 穀類 炭水化物	6群 油脂 脂肪	体をつくるもの（あか） 1群 肉・魚・大豆 たんぱく質	2群 小魚・海草・牛乳 無機質	体の調子をととのえるもの（みどり） 3群 緑黄色野菜 カロテン	4群 その他の野菜 ビタミン	【れんらく・ひとくちメモ】 マークがついている日は 「エコベジ」「こめカツ」の日 ★は「エコベジ食材」	エネルギー キロカロリー 小学校	中学校
1 木	蒸しパン・◎ちょっぴり肉うどんの汁 ちょっぴりうどんの麺・かぼちゃひき肉フライ	パン こむぎこ・さとう むぎきり パンこ でんぷん	あぶら	たまご ぶたにく なまあげ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう わかめ	にんじん★ かぼちゃ	はくさい しいたけ ねぎ たまねぎ	今日は鶴岡産麦切りを豚肉の入った具だくさんの汁に入れて食べます。つるつるとのどごしがよい麦切りは冷たいものはもちろん、あたたかくしてもおいしいです。	582	771
2 金	ごはん・きのこ汁 ジャーマンポテト・ハンバーグピザソースがけ	ごはん じゃがいも でんぷん さとう	あぶら マヨネーズ	なまあげ かつおぶし（汁） みそ・ベーコン とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう にぼし（汁）	パセリ トマト バジル	えのきだけ しめじ・しいたけ ねぎ たまねぎ にんにく	きのこはたくさんの種類があり、今日はえのきだけ、しめじ、しいたけを使っています。山形県はきのこの栽培が盛んで、鶴岡市でもしいたけは多く作られていて、給食にたくさん使用しています。	671	835
5 月	ごはん・チンゲン菜と豆腐のみそ汁 れんこんきんぴら チーズ入り肉団子（低1個　他2個）	ごはん・ふ さとう パンこ みずあめ	あぶら ごまあぶら ごま	とうふ・みそ かつおぶし（汁） ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう にぼし（汁） チーズ	チンゲンサイ にんじん さやいんげん トマト	れんこん こんにゃく たまねぎ りんご	チンゲン菜は中国野菜の1つで白菜の仲間です。生活習慣病やがんの予防に効果のあるビタミンやカルシウム・鉄・カリウムなどのミネラルも多く含みます。	600	706
6 火	ごはん・わかめスープ 混ぜるチャーハンの具・鶏肉のマーマレード焼き	ごはん じょうしんこ でんぷん さとう みずあめ	あぶら ごまあぶら	とうふ やきぶた たまご とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	ねぎ・たまねぎ しいたけ・たけのこ にんにく・しょうが いよかん・ゆず なつみかん	チャーハンはごはんをいろいろな具と一緒に油で炒めた料理です。焼き豚は庄内産の豚肉から作られたものです。給食では白いごはんにチャーハンの具を混ぜて食べてください。	582	711
7 水	【食文化創造都市特別献立】ごはん・いも煮 ほうれん草ともってのほかのおひたし わかさぎフリッター（小2個　中3個） 鶴岡の花「さくら」ねりきり	ごはん・こめこ さといも こむぎこ でんぷん さとう・ねりきり	あぶら ごま	なまあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう あおさ わかさぎ	にんじん★ ほうれんそう	こんにゃく しいたけ★ ねぎ もってのほか もやし	食文化創造都市特別献立で鶴岡の花「さくら」のねりきりや郷土料理のいも煮、もってのほかの和え物がつきます。もってのほかという菊はシャキシャキとした食感で紫色がきれいな山形の伝統野菜です。 連絡：わかさぎは骨に注意して食べてください。	653	791
8 木	ごはん・ミネストローネ ごぼうサラダ・フランクフルト	ごはん じゃがいも	あぶら マヨネーズ	ベーコン だいず ツナ フランクフルト	ぎゅうにゅう	トマト かぼちゃ にんじん	たまねぎ キャベツ★ セロリ にんにく ごぼう・きゅうり	ミネストローネはイタリアの野菜スープです。それぞれの家庭や季節によって、入れる野菜も違ってくるそうです。給食ではじゃがいもや玉ねぎ、キャベツ、トマトなどを入れて作っています。	653	808
9 金	ごはん・八杯汁 ねぎ塩豚丼の具・にしんの揚げ煮	ごはん・ふ でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら	とうふ ぶたにく にしん	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ごぼう・なす しいたけ にんにく ねぎ たけのこ	にしんは北海道で多く取れる魚です。別名「春告魚」といいます。にしんの卵を塩漬けしたものが「数の子」です。 連絡:にしんは骨に注意して食べてください。	620	768
13 火	ごはん・さつま汁 ◎ベビーリーフの冷製パスタ ◎たらの味噌幽庵焼き	ごはん さつまいも スパゲティ さとう	あぶら	ぶたにく なまあげ みそ たら	ぎゅうにゅう	にんじん★ トマト ベビーリーフ	ごぼう しいたけ ねぎ たまねぎ	ベビーリーフは肥料からすべてが鶴岡産です。化学肥料を使わないで作った野菜なので、そのまま食べてもおいしいです。今日はスパゲティのソースに混ぜています。 連絡：たらは骨に注意して食べてください。	620	765
14 水	ごはん・肉じゃが ほうれん草の庄内麩和え・さばみそ煮	ごはん じゃがいも さとう ふ		ぶたにく さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく キャベツ	小麦粉に水を加えてこね、それを何度も水洗いして残ったものが麩の原料になります。庄内地域では、焼いて食べる「焼き麩」が昔から食べられてきました。	629	790
15 木	コッペパン・パンプキンスープ ◎あんパンのあん・チキンナゲット（低1個　他2個）	パン・あずき さとう こむぎこ でんぷん	バター あぶら	とりにく	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ パセリ	たまねぎ	あんパンのあんは、給食センターで北海道のあずきを使って作ります。あずきには疲労を回復させる働きがあるビタミンB_1が多く含まれています。パンにはさんで食べてください。	642	795
16 金	ごはん・すき焼き なめたけあえ・ハムとチーズのサンドフライ	ごはん さとう こむぎこ パンこ	あぶら ごま	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう	こんにゃく はくさい ねぎ・キャベツ もやし・えのきだけ	えのきだけは別名なめたけとも言い、白く細長い形が特徴的です。野生のものはブナやポプラの木の根元に生えてきますが、普段スーパーなどに売っているものは栽培されたものです。	636	815
19 月	【鶴岡産つや姫給食】 ごはん（つや姫）・昆布おでん バンサンスー・ソースカツ	ごはん・さとう はるさめ こむぎこ パンこ でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	さつまあげ ちくわ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	こんにゃく だいこん きゅうり しょうが	昆布にはカリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルが豊富で体のバランスを調整してくれます。平安時代から食べられていたという記録もあり、縁起物としても欠かせない食品です。	611	750
20 火	ごはん・鶏飯のスープ・鶏飯の具 揚げしそぎょうざ（小2個　中3個）	ごはん さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごまあぶら	とりにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん しそ にら	しいたけ だいこん キャベツ ねぎ しょうが	しそは昔から薬や漬物として利用されてきました。食欲が増す香りが特徴的で消化吸収を助け、胃腸の調子を整えてくれます。強い殺菌作用や防腐作用があるので、刺身に添えられることも多いです。	587	738
21 水	【SDGs献立（セルフおにぎり）】 ごはん・丸ごと大根汁・ピリ辛肉みそ 大きいのり・◎さつまいもと栗のタルト	ごはん・さとう でんぷん こめこ さつまいも くり	あぶら	なまあげ・みそ かつおぶし（汁） ぶたにく だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう にぼし（汁） のり	だいこんぱ にんじん★	だいこん★ ねぎ・たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	おにぎりは日本発祥の伝統料理です。ピリ辛肉みそを具にして食べてください。今日はSDGs献立ということで、食器を1枚減らして水や洗剤の使用もおさえ、環境にもやさしい給食になっています。	645	771
22 木	ごはん・ポテトあんかけ 大豆とツナのサラダ・ししゃも焼き（低1個　他2個）	ごはん じゃがいも でんぷん さとう	あぶら マヨネーズ	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん	だだちゃまめ とうもろこし きゅうり	日本で栽培されているじゃがいもは20種類ほどあります。男爵やメークインが代表的で、熱しても壊れにくいビタミンCが多く含まれています。連絡：ししゃもは骨に注意して食べてください。	687	832
23 金	【鶴岡産雪若丸給食】 ごはん（雪若丸）・かきたま汁 豚肉のマヨネーズ炒め・コーンコロッケ	ごはん でんぷん パンこ こむぎこ さとう	マヨネーズ あぶら	たまご とうふ・みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	ねぎ たまねぎ とうもろこし	マヨネーズは油、酢、卵を使って作られるドレッシングですが、給食では卵が入っていないものを使っています。サラダや炒め物などに使うと料理にコクが出ておいしさが増します。	673	835
26 月	ごはん・山菜汁 磯香和え 骨まで食べられるかれいのかば焼き	ごはん でんぷん みずあめ さとう	あぶら	なまあげ みそ かれい	ぎゅうにゅう のり	にんじん★ チンゲンサイ	たけのこ わらび なめこ もやし	山菜汁のわらびは山形県産のものです。春の山菜として昔から食べられてきましたが、塩漬けにしたり乾燥させて保存しておくことができます。連絡：かれいの骨 はよくかんで食 べてください。	645	781
27 火	ごはん・クリームシチュー マカロニサラダ・オムレツ・クラスケチャップ	ごはん じゃがいも マカロニ さとう でんぷん	シチュールウ あぶら マヨネーズ	とりにく ハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	とうもろこし たまねぎ マッシュルーム きゅうり	卵は完全栄養食品と言われ、良質なたんぱく質が豊富に含まれています。新鮮な卵は水に入れると横になり、古くなったものは斜めや縦にしずんでいきます。	641	781
28 水	ごはん・春雨スープ ビビンバ・コーンしゅうまい（小2個　中3個）	ごはん はるさめ さとう でんぷん こむぎこ	ごまあぶら	ベーコン ぶたにく だいず・みそ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん★ こまつな	はくさい・しょうが にんにく・もやし キャベツ たまねぎ とうもろこし	しゅうまいは豚のひき肉を小麦粉の皮で包み、蒸し調理した点心と呼ばれる中華料理です。皮の厚さが餃子よりも薄く、餃子は丸い形の皮ですが、しゅうまいは四角い皮で包みます。	599	748
29 木	ごはん・鶴岡産ミートボールカレー ◎キャラメルポテト・ミニトマト（小2個　中3個）	ごはん こめこ でんぷん さつまいも さとう	あぶら バター カレールウ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん★ ミニトマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく りんご	キャラメルポテトは初めての献立で、油で揚げたさつまいもをバターと砂糖にからめました。さつまいもは荒れた土地でも育つ強い植物で昔はお米がとれない時にお米の代わりに食べられていました。	706	877
30 金	ごはん・◎山形の玄米だんご汁 豚キムチ丼の具・りんご	ごはん げんまい さとう でんぷん	あぶら	とりにく なまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん★ チンゲンサイ パプリカ	ごぼう・ねぎ たまねぎ・はくさい しいたけ・にんにく しょうが・りんご	玄米はもみ殻だけを取り除いた精米されていないお米で、食物せんいなどの栄養が豊富です。今日は山形県産の玄米を炊いたお米で作った団子が汁物に入っています。よくかんで食べてください。	603	736

※都合により献立・食材が変更する場合があります。